

ANSIEDADE

Sintomas e Tratamento



Ansiedade

A ansiedade é uma reação que todo indivíduo experimenta diante de algumas situações do dia a dia, como falar em público, expectativa para datas importantes, entrevistas de emprego, vésperas de provas, exames de saúde entre outras.

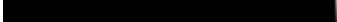
Contudo, algumas pessoas vivenciam esta reação de forma mais frequente e intensa, que pode ser considerada patológica e comprometer a saúde emocional.

Sintomas

Veja quais são principais sintomas que podem estar relacionados a transtornos de ansiedade, e merecem atenção:



- Enxergar perigo em tudo;
- Apetite desregulado;
- Alterações de sono;
- Tensão Muscular;
- Medo de falar em público;
- Preocupações em excesso;
- Inquietação constante;
- Sintomas físicos;
- Pensamentos obsessivos;
- Problemas digestivos.



Sinais físicos

Nos momentos de uma crise de ansiedade, podem surgir sinais físicos que vão além das musculares:

tremores;

cansaço

sensação de falta de

ar ou asfixia;

coração acelerado;

suor excessivo;

mãos frias e suadas;

boca seca, tontura;



náuseas;

diarreia;

desconforto abdominal;

ondas de calor;

calafrios;

dificuldade para engolir;

sensação de engasgo.



Como controlar a ansiedade

01. Sessões de Psicoterapia



03. Ouvir música



02. Praticar atividade física



04. Praticar Meditação



05. Comer de forma saudável





Onde buscar ajuda

01. Clínica de Psicologia Unisulma

02. Centro de Atenção Psicossocial
(Caps Infanto-Juvenil - Rua Itama
Guará 2223, Três Poderes)

03. SAMU 192, UPA e
Prontos Socorros

04. CVV - Centro de
Valorização da Vida 188

05. Ambulatório de Saúde
Mental (Rua Amazonas, 520
- Centro)





Aplicativos que podem ajudar durante uma crise de ansiedade:



01. Meditopia:
Meditação, Ansiedade

02. Querida Ansiedade



ACALME-SE

03. Acalme-se

04. Sons de alívio da ansiedade



